

こもればTimes 2月号

・くりかえし浴

寒い日が続き、春が待ち遠しい季節ですね。今月は数年前から再ブームを起こして、さまざまな身体効果のある「サウナ」についてご紹介いたします。

《サウナによる身体機能の変化》

高温のサウナに入ると、急激な温度の上昇によって身体の各器官の働きが促進されます。その結果新陳代謝が活発になり、乳酸などの疲労物質は汗と共に体外に排出されます。循環器系の働きが高まるにつれて、肝機能や自律神経、副腎の働き、神経ホルモンなども関連しあって、熱気に対応する態勢をつくるのです。

日頃、私たちの身体は、エアコンなどにより甘やかされています。自然の温度変化に遭遇しないため、季節の変わりめには風邪をひいたり、夏バテ、熱中症などの温度変化に弱くなってきています。身体の持つ本来の機能を呼び覚ますのが、サウナと水風呂の交代浴です。

《サウナの入浴方法と効果》

・温冷交代浴

一般的なサウナの入浴方法です。

サウナ（6～12分）→水風呂（1～2分）→休憩（5～10分）これを2～3回程度繰り返します。肉体疲労の回復、血管の拡張により血圧の低下、筋肉の緊張が和らぎ肩こりや腰痛などの症状改善、汗腺や皮脂腺の機能が高まり皮膚や皮下組織の洗浄、肌のターンオーバーが促進されニキビや肌荒れ予防などに効果的です。

・低温浴

サウナ室の中でも温度の低い下段に座り15～20分→サウナから出たら足に2～3杯の水をかけ、湯冷めしないように注意して、20～30分休憩。低温のサウナにゆっくり入ると、神経を静め緊張を解く鎮静作用が働きます。不眠症やストレスが溜まっている人などにオススメです。



お風呂でよく温まる→サウナ室上段で10～15分→休憩→サウナ室上段で最初より時間を短くして入る。このセットを入浴時間をだんだん短くしながら3、4回繰り返す、よく汗を出す。

汗をたくさん出すことで痩せるための落汗減量になります。皮下脂肪の多い方は汗が出にくいので、サウナに入る前にお風呂に入ってしっかりと体を温めておくことより効果的です。

サウナでは汗をたくさんかくため、サウナに入る前と後には必ず水分補給をしましょう。汗と一緒に失われたミネラルを補給するために、ミネラル入りの飲み物や塩分タブレットなどもいいですね。

このようにサウナには入浴方法によって得られる効果がたくさんあります。また、デジタルデトックス（スマホやパソコンなどのデジタル機器から距離を置くこと）にも最適です。情報から遮断された中で自分の心や体と向き合う時間だと思ってサウナの中でストレッチをしたり、足つぼを押すのもおすすめです。

《サウナ入浴時の禁忌》

さまざまな効果がある反面、注意も必要です。下記の項目に当てはまる方はご利用はお控えください。

- ・サウナ直前、直後の飲酒
- ・体調不良の状態での入浴
- ・生活習慣病（糖尿病、脳卒中の既往歴、心臓病、高血圧等の慢性病）のある方

サウナは心臓や血管に負担をかけるため持病のある方や妊娠中の方などは主治医の先生に相談しましょう。



【参考資料：公益社団法人日本サウナ・スパ協会】

作成 ケンユウ西蒲薬局

